

**projeto vivermelhor** REALIZAÇÃO: **GRUPORAC** Destacar temas ligados à saúde e ao bem-estar, enfatizando condutas simples que possam promover uma vida muito mais saudável, em todas as idades. Este é o objetivo do *Projeto Viver Melhor*, que o **Correio Popular** trará neste espaço, todos os domingos, de abril a novembro deste ano, em parceria com a **Amil**.

PATROCÍNIO: **Amil**

SAÚDE || NUTRIÇÃO

# Uma vitória na luta contra o sódio

Governo dá grande passo para reduzir incidência de doenças crônicas, mas ainda é preciso avançar

Inaê Miranda  
DA AGÊNCIA ANHANGUERA  
Inaê.miranda@rac.com.br

O Ministério da Saúde divulgou na última terça-feira os primeiros resultados da redução do teor de sódio nos alimentos industrializados. Em um ano, foram retiradas 1.295 toneladas de sódio em três alimentos: bisnaguinha, pão de forma e macarrão instantâneo. A redução foi possível por meio de um acordo de cooperação firmado entre o Ministério da Saúde e a Associação das Indústrias de Alimentação (Abia) para monitoramento do uso do sódio em alimentos industrializados. Até o fim deste ano, a expectativa é de que sejam retiradas mais 1,8 tonelada de sódio desses produtos. Os especialistas ainda consideram o resultado tímido, mas ressaltam que é um primeiro passo para diminuir a incidência das doenças crônicas não transmissíveis.

## Até 2020, meta é retirar 28 mil t de sal dos produtos

A quantidade de sódio retirada dos alimentos processados foi identificada a partir da análise de rotulagem nutricional e amostras avaliadas em laboratórios pela Anvisa nessas três categorias de alimentos. Foram coletados dados de rotulagem de 172 marcas de massas instantâneas, 102 marcas de pães de forma e 13 marcas de bisnaguinhas, representando em nível nacional as empresas que comercializam estes produtos. Para a análise laboratorial, foram coletadas amostras em nove estados, correspondentes a 54 produtos. Os parâmetros utilizados foram as metas de redução de sódio estabelecidas em 2011 no acordo.



Hora do lanche na casa de Lana de Almeida, com os filhos Enrico, Ettore e Giulia: preocupação com nível de sal

O documento definiu o teor máximo de sódio a cada 100 gramas em alimentos industrializados. No caso das massas instantâneas, a quantidade foi limitada a 1.920,7 miligramas (ou 1,9 grama) até 2012. Isso representa uma diminuição anual de 30% no valor máximo de sódio desses alimentos. Nos pães de forma, o acordo previu a redução do teor máximo de sódio para 645 miligramas, até 2012, e para 522 miligramas, até 2014; enquanto que, nas bisnaguinhas, o limite era de 531 e 430 miligramas, nas mesmas datas. Essas metas estabelecidas correspondiam a uma redução

de 10% ao ano no valor máximo de sódio.

A parceria do governo com a indústria tem como meta, até 2020, retirar das prateleiras mais de 28 mil toneladas de sódio, como resultado de quatro termos de compromisso. O total da parceria inclui 16 categorias de alimentos que representam mais de 90% do sódio em produtos industrializados, entre eles batatas fritas e batata palha, pão francês, bolos prontos, misturas para bolos, salgadinhos de milho, maionese e biscoitos (doces ou salgados), alimentos muito consumidos por crianças e adolescentes.

Nutricionista do Hospital de Clínicas da Unicamp, Salete Brito, considera o passo do governo importante, mas afirma que a redução alcançada a partir do acordo ainda é tímida. "A medida mostra que o governo, assim como os profissionais da área de saúde, estão preocupados com a alta ingestão de sódio pela população e com os problemas de saúde que isso tem gerado. Considero que a redução é pequena, mas é válida", afirmou. Salete também ressaltou que o governo deve investir em campanhas educativas sobre os riscos da ingestão exagerada de sal.

## Escolas e mães preferem não esperar ações 'externas'

Coordenadora pedagógica do Colégio Progresso, Lúcia Helena Cypriano destacou a importância do governo, mas conta que não espera as melhorias virem de fora. Lena, como é chamada, tem histórico familiar de hipertensão e apresentou o problema na primeira gestação. A partir de então, adotou uma postura diferente para garantir a saúde e qualidade de vida da família. "Durante a gestação eliminei o sal por completo. Quando me liberaram para comer alimentação regular, a comida do hospital que tem pouco sal já senti salgada. O meu paladar se adaptou durante o tempo que fiquei sem consumir." Lena não só reduziu o uso do sal em sua casa, mas passou a utilizar o sal light e observar o rótulo dos produtos antes de

comprar. Mãe dos pequenos Enrico, de 6 anos, Giulia, de 3 anos, e Ettore, de 6 meses, a professora universitária Lana Monteiro de Almeida também considerou o resultado do acordo do governo importante e disse que também controla a ingestão do sal em casa. "Dentro de casa não entra salgadinho, ou alimentos mais pesados em sódio. Procuo ler sempre os rótulos das embalagens e tenho uma relação na minha casa de coisas que não compro porque não fazem bem a saúde." Além dos salgadinhos, outro item que dificilmente entra na casa de Lana é presunto, além de outros embutidos. Ela conta ainda que chegou a mudar a filha de escola por causa da alimentação não saudável a qual ela tinha acesso. (IM/AAN)

### SAIBA MAIS

Um estudo feito pelo Ministério da Saúde aponta que o brasileiro tem uma percepção equivocada sobre a quantidade de sal que ingere. Segundo a pesquisa da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (2013), 48,6% dos brasileiros avaliaram como médio seu nível de consumo diário de sal. No entanto, no Brasil, estima-se consumo médio de quase 12g por pessoa por dia, o que é mais do que o dobro do que a recomendação da Organização

Mundial da Saúde (OMS), de no máximo de 5 gramas ao dia. O consumo exagerado do sal está relacionado ao aumento no risco de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e doenças renais, entre outras. As doenças crônicas não transmissíveis são responsáveis por 63% dos óbitos no mundo e 72% dos óbitos no Brasil. Um terço dessas mortes ocorre em pessoas com idade inferior a 60 anos.



NA CORRERIA DO DIA A DIA,  
= NÃO PRESTAMOS ATENÇÃO NA =  
**ALIMENTAÇÃO**  
DOS NOSSOS FILHOS.  
— E ISSO PESA. —

Para evitar a obesidade infantil, as crianças não precisam deixar de comer o que mais gostam, como doces, biscoitos, pizzas e outras guloseimas. Basta haver um equilíbrio melhor nas refeições para que os alimentos nutritivos nunca saiam do cardápio. Quanto mais atenção à alimentação dos filhos, mais gostosa a infância.

— VAMOS COMBATER JUNTOS —  
**A OBESIDADE INFANTIL.**

www.portalsaude360.com.br

